

Progressive Muskelrelaxation nach Dr. Jacobson (PMR) | Seminarleiter-Ausbildung | 15 FP



Die Progressive Muskelentspannung ist die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress.

Der amerikanische Neurologe Dr. Edmund Jacobson entwickelte die Methode zu Beginn des vorigen Jahrhunderts. Es handelt sich dabei um ein Verfahren, bei dem durch willentliche An- und Entspannung der Muskeltonus gesenkt wird. Die Methode ist sehr effektiv und außerdem leicht erlernbar.

Durch die Wiederholungen verankert sich der Prozess im Nervensystem und kann in allen Alltagssituationen abgerufen werden.

Nach dem Kurs ist der Teilnehmer in der Lage, selbst Kurse in der Praxis durchzuführen. Daneben ist die Seminarleiter-Ausbildung von den **Krankenkassen anerkannt** (32 Unterrichtseinheiten).

Themen des Kurses:

- Grundlagen von PMR
- Körperliche Auswirkungen des PMR
- Erlernen der Methode
- Aufbau einer Stunde/ Sequenzen für bestimmte Alltagssituationen
- Einsatzmöglichkeiten: allgemeine Entspannung, Angst- und Stressbewältigung, Schlafstörungen, Schmerzabbau, Prophylaxe und gezielte Heilung verschiedener psychischer und organischer Krankheiten
- Methodik, Didaktik
- PMR für Kinder

Dieser Kurs kann als Modul zur Ausbildung zum **Entspannungspädagogen** angerechnet werden.

Siehe auch:

Autogenes Training | Ausbildung zum Kursleiter
Entspannungstherapie
Prüfung zum Entspannungspädagogen

Leitung	Sabine Söllner Entspannungspädagogin, Feldenkraislehrerin, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursgebühr	460,00 €
Beginn	03.12.2026
Ende	05.12.2026
Kurszeiten	Do. 03.12., 10:00 - 17:30 Uhr Fr. 04.12., 09:00 - 18:30 Uhr Sa. 05.12., 09:00 - 17:30 Uhr
Kursort	Lohnerhofstraße 2, 78467 Konstanz
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	15